

Zit-Yoga voor iedereen

Een workshop yoga, maar dan een aangepaste versie voor iedereen. Kom kennismaken met een vorm van bewegen waarin spanning/ontspanning, rekken, focussen, diepe rust, stress verminderen en gerichte ademhaling centraal staat. In een stoel of rolstoel, het is voor iedereen mogelijk.

Maandag 4 september | 10.00-11.00u

Locatie: De Schakel | Kosten: gratis

Aanmelden bij: c.rikken@nijmegen.nl of bel 06-31109441



Dansen vanuit je stoel

Zittend dansen op het ritme en de melodie van de muziek. Met passende oefeningen waarin spanning en ontspanning centraal staan. Gericht op houding, ademhaling en stress vermindering. Iedereen kan meedoen!

Maandag 11 september | 10.00-11.00u

Locatie: De Schakel | Kosten: gratis

Aanmelden bij: c.rikken@nijmegen.nl of bel 06-31109441

Wereldrestaurant

Proef van verschillende gerechten uit de hele wereld. Deze worden bereid door van Tuin tot Bord samen met buurtbewoners. Aansluitend is er wegens groot succes opnieuw een leuke activiteit.

vrijdag 29 september | 18.00-21.00u

Locatie: De Schakel | Kosten: 6 euro (kinderen €3)

Aanmelden bij: zuid@stipnijmegen.nl

of bel Hannie van der Meer 06-45580054



Zo blijf je overeind en voorkom je een val

Een bijeenkomst waar verschillende professionals vertellen wat van invloed kan zijn op de risico's om te vallen en waar je op kan letten om stevig op de been te blijven.

Vrijdag 8 september | 13.30-14.30u

Locatie: Schakel | Kosten: gratis

Aanmelden: c.rikken@nijmegen.nl of bel 06-31109441

September 2023

Activiteiten van maandag 4 september tot en met vrijdag 29 september

ma	di	wo	do	vr	za	zo
28	29	30	31	1	2	3
4 Zit-Yoga	5 Jeu de Boules Van Tuin tot Bord	6 Gym 50+ Wandel groep BS	7 Wandel groep GS	8 Bewegen op muziek 65+ Soepie Doen Yoga BS Voorkom een val	9 Kookworkshop John en Hannie	10
11 Tuin tot Bord Dansen vanuit je stoel	12 Jeu de Boules Van Tuin tot Bord	13 Gym 50+ Wandel BS Workshop Piekeren Liederen	14 Wandel groep GS Kookworkshop John en Hannie	15 Bewegen op muziek 65+ Soepie Doen Yoga BS	16	17
18 Beweegadviesgesprek Mannen met pannen	19 Jeu de Boules Van Tuin tot Bord Bootcamp Beter Slapen	20 Gym 50+ Wandel groep BS	21 Wandel groep GS	22 Bewegen op muziek 65+ Soepie Doen Yoga BS	23	24
25	26 Jeu de Boules Van Tuin tot Bord	27 Gym 50+ Wandel groep BS	28 Wandel groep GS	29 Bewegen op muziek 65+ Soepie Doen Yoga BS Wereld Restaurant Liederen	30	1

Zuid Gaat Gezond is een samenwerking tussen Gemeente Nijmegen, GGD Gelderland Zuid, van Tuin tot Bord en Stip



Zuid gaat Gezond

Folder met verschillende leuke activiteiten!
Doe je mee?



BEWEGEN



ONTSPANNING



GEZOND ETEN



ONTMOETING

Gym 50+

Lekker bewegen waarbij kracht en conditie worden afgewisseld, soms ook spelvormen. Een vitale groep die graag met elkaar in beweging is.
Elke woensdag | 10.30-11.30u | Locatie: Kamerlingh Onnesstraat 37
Kosten: gratis | Aanmelden: Erik Stunneberg, info@judonijmegen.nl

Jeu de Boules

Iedere dinsdag en zaterdag | 15.00-16.30u
Locatie: Jeu de Boulesbaan bij de Schakel
Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig



Van Tuin tot Bord Restaurant

Schuif aan voor een gezonde en lekkere maaltijd met verse groente uit de tuin.
Iedere dinsdag | 18.00u | Locatie: de Schakel | Kosten: € 8,00 (kinderen tot 12 jaar € 4,-) | Aanmelden: deschakel@vantuintotbord.nl

Wandelgroep Grootstal

Maak elke week een leuke wandeling in de wijk. Ook geschikt voor de niet-geoefende wandelaar!
Elke donderdag | 14.00-15.00u | Locatie: Start bij de Schakel
Kosten: Gratis | Aanmelden: niet nodig
Info: Hannie van der Meer 06-45580054

Wandelgroep(en) Brakkenstein (Charlotte)

Maak elke week een leuke wandeling door Heumensoord. Ook geschikt voor de niet-geoefende wandelaar. Er is een snelle groep en ook een groep voor minder vitale mensen.
Elke woensdag | 10.00-11.00u | Locatie: Start vanaf BUUR
Kosten: Gratis | Aanmelden: niet nodig
Info: c.rikken@nijmegen.nl of bel 06-31109441

Bewegen op muziek 65+

Een beweegactiviteit voor 65+. Laagdrempelig bewegen op muziek. Het is mogelijk gebruik te maken van een stoel.
Elke vrijdag | 09.30-10.30u | Locatie: Schakel
Kosten: gratis | Aanmelden: c.rikken@nijmegen.nl of bel 06-31109441



Soepie Doen Grootstal

Schuif gezellig aan voor zelfgemaakte soep met stokbrood.
Elke vrijdag | 12.30-13.30u | Locatie: De Schakel
Kosten: 50 cent | Aanmelden bij: hannie.vandermeer@bindkracht10.nl of bel 06-45580054



Van Tuin tot Bord kookt soep bij Buur in Brakkenstein

Schuif gezellig aan voor zelfgemaakte soep met brood.
11 september | 12.30-13.30u | Locatie: Buur Brakkenstein
Deken Hensburchstraat 2 | Kosten: €3,50
Aanmelden bij: info@buurbrakkenstein.nl of bel 024-6634659

Kookworkshop "Aan de kook met John en Hannie"

Vaker koken zonder vlees of vis? Kom ideeën opdoen in deze workshop om heerlijk te koken met groente in de hoofdrol.
Zaterdag 9 september in Brakkenstein | 15:00 - 19:00u
Donderdag 14 september in Grootstal (de Schakel) van 17.30-21.00u
Kosten: € 8,- Mocht dit een probleem zijn, neem vooral contact met ons op
Aanmelden bij: deschakel@vantuintotbord.nl of bel 06-14236306

Yoga Brakkenstein

Yoga voor alle leeftijden ongeacht achtergrond. Voor iedereen die behoefte heeft aan meer innerlijke rust, energie, evenwichtigheid en gemak in het dagelijks leven.
vrijdag 8, 15, 22 en 29 september | 09.45-10.45u
Locatie: KWJ Brakkenstein, d'Almarasweg 22B, 6525 DW
Kosten: 6 euro per proefles
Aanmelden bij: c.rikken@nijmegen.nl of bel 06-31109441

Bootcamp

Lekker buiten bewegen. We doen kracht- en conditioefeningen.
Je doet op eigen niveau mee. Ook voor beginners!
Dinsdag 19 september | 18:30 - 19:30u
Locatie: Veldje bij BS de Kleine Wereld | Kosten: gratis
Aanmelden bij: c.rikken@nijmegen.nl of bel 06-31109441



Beweegadviesgesprek

Wil je meer bewegen en advies over de mogelijkheden en wat bij je past? Kom dan naar een beweegadviesgesprek!
Maandag 18 september | 09:00 - 12:00u | Locatie: Stip Zuid | Kosten: gratis
Aanmelden bij: niet nodig | Info Charlotte Rikken 06-31109441

Workshop Minder piekeren

Veel mensen piekeren over het werk, de kinderen, financiën, alles wat er nog gedaan moet worden of misschien wel over de oorlog. Van piekeren kun je uit balans raken. Hoe krijg je het hoofd weer koel? We praten er samen over en je krijgt tips en handvatten om er mee om te gaan.
Woensdag 13 september | 19.30-21.30u
Locatie: De Schakel | Kosten: gratis
Aanmelden bij Stip Zuid: zuid@stipnijmegen.nl of bel naar Hannie van der Meer 06-45580054

Beter slapen workshop

Slapen als een roos, dat is fijn! Voor mensen die moeite hebben met in- of doorslapen, te weinig slapen en overdag moe zijn meld je aan voor deze workshop! We bespreken tips en handvatten om beter te slapen.
Disndag 19 september | 19.30-21.30u | Locatie: Schakel | Kosten: gratis
Aanmelden bij: zuid@stipnijmegen.nl of bel naar Hannie van der Meer 06-45580054

Mannen met pannen

Samen koken en eten en met anderen ideeën opdoen voor thuis. Niet culinair, maar lekker, simpel en betaalbaar. Workshop wordt verzorgd door Hannie van der Meer en Ine van Bree
Maandag 18 september | 18.00-20.30u | Locatie: Schakel | Kosten: € 2,50
Aanmelden bij: Hannie van der Meer 06-45580054

Liederentafel Grootstal

Hou je van zingen, zing dan mee! We hebben de mooiste en vrolijkste liedjes uitgezocht die iedereen mee kan zingen. Voor liedteksten en muziek wordt gezorgd.
woensdag 13 september | 19.30-21.00u en vrijdag 29 september 14.00-15.30u | Locatie: Schakel | Kosten: gratis
Aanmelden bij: zuid@stipnijmegen.nl of bel naar Hannie van der Meer 06-45580054